Le lait et les produits laitiers offrent des bienfaits nutritionnels uniques.

Le *Guide alimentaire canadien* encourage tous les Canadiens à boire chaque jour du lait écrémé, à 1% ou à 2% de matières grasses.

Le lait et les produits laitiers, c’est plus que du calcium ! En effet, ils contiennent :

- des vitamines,
- des minéraux,
- des protéines,
- plusieurs autres nutriments qui aident à avoir des dents et des os solides, ainsi qu’à maintenir une bonne santé.

Le lait et les produits laitiers sont importants, tant pour les adultes que pour les enfants.

NUTRITION
LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA

plaisirslaitiers.ca

© Développé par Dairy Farmers of Manitoba
en partenariat avec BC Dairy Association Septembre 2014

Le LAIT et L’INTOLÉRANCE au LACTOSE

Prenez plaisir à consommer du lait et des produits laitiers sans éprouver de malaise et profitez des bienfaits nutritionnels qu’ils vous offrent !

Souffrez-vous d’intolérance au lactose ?

Si je souffre d'intolérance au lactose, est-ce que je peux tout de même consommer du lait et des produits laitiers ?

☑ Oui !
Essayez ces «trucs» →

Qu'est-ce que l'intolérance au lactose ?

Le lait contient un sucre naturel appelé «lactose». Il arrive que certaines personnes ne soient pas en mesure de digérer de grandes quantités de lactose sur une très courte période de temps. Cela n'est pas dangereux, mais peut causer des gaz, des ballonnements ou encore de la diarrhée.

Qui peut souffrir d'intolérance au lactose ?

- L'intolérance au lactose est plus courante chez les adultes des Premières nations, ainsi que chez ceux d'origine africaine ou asiatique.
- Elle peut se produire pendant une courte période si vous souffrez d'une gastroentérite ou de diarrhée. Elle peut également se développer pendant que vous prenez certains médicaments (particulièrement des antibiotiques).
- L'intolérance au lactose est rare chez les jeunes enfants.
- Elle est plus courante chez les adultes plus âgés.

Des trucs pour vous aider à prendre plaisir à consommer du lait et des produits laitiers

Consommez de petites quantités de lait (60 à 125 ml ou ¼ à ½ tasse) tout au long de la journée
plutôt qu'un grand verre d'un trait.

Essayez le lait au chocolat ou d'autres laits aromatisés.
Ils sont digérés plus lentement.

Buvez votre lait en même temps que votre repas ou votre collation, et non seul.

Buvez du lait sans lactose.
Vous les trouverez dans le rayon des produits laitiers de votre épicerie.

Demandez à votre pharmacien des comprimés ou des gouttes de «lactase».
Ces produits vous aident à digérer le lactose du lait.
Suivez bien le mode d'emploi indiqué sur l'emballage lorsque vous utilisez ces produits.

Essayez le yogourt—
il contient des bactéries actives qui aident à digérer le lactose.

Essayez la Mozzarella et les fromages affinés comme le Cheddar, le Suisse, le Bleu et le Brie.
Ceux-ci ne contiennent presque pas de lactose.

Est-ce que je souffrirai toujours d'intolérance au lactose ?

- Il se peut que l'intolérance demeure tout au long de votre vie, mais que son niveau varie.
- Si vous souffrez d'intolérance au lactose lorsque vous avez une gastroentérite ou la diarrhée, l'intolérance devrait disparaître au moment où vous vous sentirez mieux.
- Bon nombre de personnes peuvent s'adapter au lactose en buvant de petites quantités de lait, ou en le consommant avec des aliments.

Les études démontrent que la plupart des adultes souffrant d'intolérance au lactose peuvent boire jusqu'à deux tasses de lait en petites quantités avec des aliments.

Est-ce possible que je sois allergique au lait ?

L'intolérance au lactose n'est PAS une ALLERGIE alimentaire.

Les allergies au lait sont rares chez les adultes et touchent très peu d'enfants. De plus, les enfants allergiques au lait parviennent généralement à se débarrasser de leur allergie avec le temps. Ils peuvent souvent boire du lait dès l'âge de trois ans, avec l'approbation du médecin.

Si après avoir consommé du lait ou des produits laitiers vous avez…

- de la difficulté à respirer
- la diarrhée
- une éruption cutanée
- des nausées et des vomissements

… parlez à votre médecin. Il se peut que vous deviez passer un test d'allergie au lait.